

http://www.acgtp.fr/acgtp_1/spip.php?article1193



Entrainement pendant la période de Confinement

- Actualités - 2020 -



Date de mise en ligne : lundi 16 novembre 2020

Copyright © ACGTP - Tous droits réservés

Une nouvelle fois, nous sommes privés de nos sorties "vélo".

Pour autant, il est important de maintenir son niveau physique en continuant à faire des exercices réguliers :

- marche quotidienne
- footing
- préparation physique généralisée (article à venir dans le prochains jours) !

Pour ceux qui disposent d'un home trainer connecté ou classique, vélo d'appartement, d'un vélo elliptique ou encore d'un rameur, je vous propose de découvrir les séances mises en place par Stéphane Gourmelon - @monobjectifvelo.com



Le dispositif mis en place est assez simple. Stéphane anime 3 à 4 fois par semaine des séances en visioconférence via l'appli "ZOOM". Il suffit de disposer soit d'une tablette soit d'un ordinateur avec une caméra [cliquez ici pour accéder découvrir le dispositif](#)

Vous pouvez tester en bénéficiant de la 1^{ère} séance offerte. Durant la période de confinement, il propose un forfait mensuel de 20 €.

Et en plus, si vous ne pouvez participer à la séance en direct, l'abonnement mensuel vous permet de bénéficier des séances en "Replay" !

Ne restez pas seul et bénéficiez d'un programme de préparation adaptée !
Vous pourrez travailler plusieurs thèmes : Seuil, Force, PMA ... !

Vidéo de présentation

<https://youtu.be/kgu6yqURjDE>